

TRÄNINGSPROGRAM

Röd grupp, version 1.7

LINKÖPINGS OK

Hösten 2007

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V34	Skolan börjar, jabadabadouu!	21 augusti Höststart. Grupperna har egna träningar.		23 augusti Teknikträning LOK. Kontaktperson Pia		25 augusti Östgötakavlen	26 augusti Tjällmoträffen
V35	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	28 augusti Torgny lägger kartminnesträning för gul, orange och röd.	29 augusti - Tjalve teknikträning med ÖOF juniorerna. - Teknikträning LOK. Kontaktperson Pia.	30 augusti - Ungdoms-serien IFK Linköping. Kontaktperson Torgny.	31 augusti Natt DM IFK Norrköping		2 september Lång DM NAIS
V36	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	4 september Stafetträning. Röd: Lasse		6 september Teknikträning LOK. Kontaktperson Torgny.		8 september DM medeldistans Krokeks OK	9 september DM stafett Motala
v37	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	11 september Jörgen lägger för orange+röd på TRIM kontroller alternativt sprint Valla.	12 september OK Kolmården har teknikträning med ÖOF juniorerna.	13 september Teknikträning LOK. Kontaktperson Torgny.		15 -16 september USM Visborgs OK	
V38	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	18 september Anne lägger träning utan stigar för gul+orange+röd grupp.		20 september Nattcup LAIK. Kontaktperson Torgny.		Ungdoms-serien avslutning Stjärnorp.	

Tisdagsträning

Samling ombytt utanför LOK-gården
17:30. Träningen avslutas ca 19:00.

Tävlingsanmälan

Nationella tävlingar: Klubben online
Budkavlar: www.lok.se
Ungdomsserien: Anslagstavlan, LOK-gården

Ansvarig Ledare

Lägger banor till alla grupperna
Ser till att kartor finns framme
Hänger ut kontrollmarkeringar
Introducerar övningen



TRÄNINGSPROGRAM

Röd grupp, version 1.7

LINKÖPINGS OK

Hösten 2007

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V39	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	25 september Anders lägger kompass träning på långa sträckor för gul+orange+röd grupp.		27 september Nattcup OKS. Kontaktperson Jörgen.		29 september Ekorren Cup	30 september KM medeldistans Skol SM långdistans + publiktävling.
V40	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	2 oktober Stenströms lägger 25- manna träning för gul+orange+röd grupp. Även övriga LOK:are välkonna!		4 oktober Nattcup LOK. Kontaktperson Pia.		6 oktober 25-manna stafett	7 oktober 25-mannakorten
V41	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	9 oktober Carina lägger Daladubbel träning för gul+orange+röd grupp.		11 oktober Nattcup SSK. Kontaktperson Jörgen.		13-14 oktober Dala dubbeln	
V42	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	16 oktober Per lägger för gul+orange+röd grupp. Stads-OL.		18 oktober Nattcup IFK Linköping. Kontaktperson Torgny.		20-21 oktober Klubbresa light Gotland. Gotlands Bro OK, medel + långdistans. OK Motala Älgfritt	
V43	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	23 oktober Sista höstträningen 2007. Grupperna har egna träningar. Röd: Pia/Anders	24 oktober Nattcup TGOK Ansvarig: Kontaktperson: Pia.	25 oktober Start för torsdagskvälls träning på LOK-gården för alla ungdomar. Program kommer senare, kom gärna med idéer!		27-28 oktober Smålandskavlen	

Kontaktpersoner: Pia 013-16 01 47, Torgny 0709-525798, Jörgen 0707-913707, Anders 0730-435354, Lasse 0739-309724.

Tisdagsträning

Samling ombytt utanför LOK-gården
17:30. Träningen avslutas ca 19:00.

Tävlingsanmälan

Nationella tävlingar: Klubben online
Budkavlar: www.lok.se
Ungdomsserien: Anslagstavlan, LOK-gården

Ansvarig Ledare

Lägger banor till alla grupperna
Ser till att kartor finns framme.
Hänger ut kontrollmarkeringar.
Introducerar övningen.

